

スタジオ・プール タイムテーブル

2018年 7月～9月

	月			火			水			木			金			土			日						
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール				
10:00																									
10:30	ヨガ&ストレッチ			10:30-11:00 水中ウォーキング 高瀬美佐子			10:30-11:15 かんたんエアロ 大原明美		10:45-11:15 水中ウォーキング 山崎可菜子			10:30-11:15 トータルヘルストレーニング 野中実子		10:30-11:05 ポール体操 アグアピクス 後藤知子		10:30-11:05 ポール体操 青竹体操 後藤知子		10:30-11:05 骨盤体操 高瀬しのぶ							
11:00				11:15-12:00 ピラティス 阿佐美晴			11:20-12:30 ZUMBA 大原明美		11:20-11:50 ショートアグアピクス 山崎可菜子		11:30-12:15 走らないエアロ 山崎可菜子		11:15-11:45 機能改善体操 齊藤しのぶ		11:15-12:00 筋コンウォーキング45 後藤知子		11:15-12:00 週替わりヨガ45 山崎可菜子		11:15-12:00 週替わりヨガ45 高瀬しのぶ		11:00-12:00 ボディバランス 高瀬しのぶ				
12:00	12:00-12:45 走らないエアロ 大原明美		12:00-12:30 シニアアグアピクス 山崎可菜子	12:15-12:45 ひなな 山崎可菜子			12:45-13:15 水中ウォーキング 山崎可菜子		12:00-12:45 クロール 山崎可菜子		12:30-13:15 シバム 山崎可菜子		12:30-13:15 背泳ぎ 山崎可菜子		12:15-13:00 初級ピラティス 後藤知子		12:15-13:00 バタフライ 山崎可菜子		12:15-13:00 バタフライ 山崎可菜子		12:15-13:00 シバム 山崎可菜子				
13:00	13:00-13:45 高齢者筋力教室 初級 山崎可菜子		13:00-13:45 かんたんエアロ 山崎可菜子			13:45-14:15 ソフトヨガ 後藤知子		13:00-14:00 高齢者筋力教室 山崎可菜子		13:30-14:30 週替わりヨガ 山崎可菜子		13:30-14:30 週替わりヨガ 山崎可菜子		13:15-14:15 ブル初級 山崎可菜子		13:15-14:15 ZUMBA 山崎可菜子		13:00-13:30 ブル中級 山崎可菜子		13:00-13:30 ブル中級 山崎可菜子		13:15-14:00 燃焼ステップ 土原慎			
14:00	14:00-14:30 月替わりレッスン 山崎可菜子		14:00-14:45 高齢者プール教室 山崎可菜子			14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子		14:00-14:30 ボディバランス 山崎可菜子			
15:00	7月ラテニアロ 8月カンパワース 9月ラテニアロ		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子			15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子		15:15-18:15 ゆらゆら はつらつ体操 教室 後藤知子			
16:00	65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円・利用料200円 で参加可。月利用の方は そのまゝ利用できます。)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		65歳以上の対象です。 65歳未満の方も参加可能。 ゆらゆら・はつらつ・はつらつ はつらつ・はつらつ・はつらつ などでも参加できます。 (運動強度 低) (入館料500円のみで参加可)		
17:00	水曜レクローン 大人まで 定員15名		17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子			18:15-19:15 キッズ ダンス 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子		17:00-18:30 子供短期 水泳教室 山崎可菜子			
18:00	18:30-19:15 かんたん エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子			18:20-19:05 ピラティス 阿部妙晴		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子		18:30-19:15 走らない エアロ 山崎可菜子			
19:00	19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子			19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子		19:30-20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子			
20:00	20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子			20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子		20:30-21:30 ボディ コンバト 山崎可菜子			
21:00																									
22:00																									

～太枠になっている部分は6月プログラムから変更になっています。

☆3階スポーツゾーンからのお知らせ
毎週日曜日営業時間10時～21時までとなります。

プールプログラムにご参加の皆様へ
◆シャワーを浴び、化粧、整髪料を落とす。
アクセサリーなど貴重品は外してからご参加下さい。
◆必ずスイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
レンタル(有料)もございます。

スタジオプログラムにご参加の皆様へ
◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
◆途中入場は安全上ご遠慮下さい。
◆休日・イベント開催時及びインストラクターの都合により
プログラムが変更になる場合がございます。
別途案内掲示をご確認下さい。
◆このマークのあるレッスンは
レッスン開始10分前にスタジオ入り後に整理券を
配布いたします。
定員になり次第締め切らせていただきます。
◆ステップのレッスンは28名定員とさせていただきます。
(整理券の配布はございません)